

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**



24.06.2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение по (по отраслям)

Направленность (профиль): «Педагог системы профессионального обучения в сфере АПК»

Квалификация выпускника – бакалавр

Гуманитарно-правовой факультет

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы: старший преподаватель Покусаев Артем Михайлович

Воронеж – 2021 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение по (по отраслям) и, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации №124 от 22.02.2018.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 17.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой  Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией гуманитарно-правового факультета (протокол № 6 от 24.06.2021 г.)

Председатель методической комиссии  Юрьева А.А.  
подпись

Рецензент рабочей программы к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Воронежского государственного института физической культуры Богачева Е.В.

## **1. Общая характеристика дисциплины**

### **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

### **1.2. Задачи дисциплины**

Для достижения поставленных целей дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

### **1.3. Предмет дисциплины**

Предметом дисциплины является совокупность материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

### **1.4. Место дисциплины в образовательной программе**

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), обязательной части.

### **1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности;
- ДЭ.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- ДЭ.02 Спортивные игры.
- ДЭ.03 Единоборства.
- ДЭ.04 Силовая подготовка.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |  | Индикатор достижения компетенции |   |
|-------------|--|----------------------------------|---|
| Код         | Содержание   | Код                              | Содержание  |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 31                               | Основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового образа жизни.   |
|             |  | У1                               | Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                  |
|             |  | Н1                               | Поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 3. Объём дисциплины и виды работ

### 3.1. Очная форма обучения

| Показатели  | Семестры |   |   | Всего |
|---|----------|---|---|-------|
|   | 1        | X | X |       |
| Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч                                 | 2/72     |   |   | 2/72  |
| Общая контактная работа*, ч   | 26,15    |   |   | 26,15 |
| Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч                   | 45,85    |   |   | 45,85 |
| Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)     | 26,5     |   |   | 26,5  |
| лекции  | 14       |   |   | 12    |
| практические занятия  | 12       |   |   | 12    |
| лабораторные работы   | -        |   |   | -     |
| групповые консультации  | 0,5      |   |   | 0,5   |
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч          | 37       |   |   | 37    |
| Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы) | 0,15     |   |   | 0,15  |
| курсовая работа   | -        |   |   | -     |
| курсовой проект   | -        |   |   | -     |
| зачет   | 0,15     |   |   | 0,15  |
| экзамен   | -        |   |   | -     |
| Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)    | 8,85     |   |   | 8,85  |
| выполнение курсового проекта  | -        |   |   | -     |
| выполнение курсовой работы  | -        |   |   | -     |
| подготовка к зачету   | 8,85     |   |   | 8,85  |
| подготовка к экзамену   | -        |   |   | -     |

|  |       |  |  |       |
|--|-------|--|--|-------|
| Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы)) | зачет |  |  | зачет |
|--|-------|--|--|-------|

### 3.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

#### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

##### Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Понятие Здоровье, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культурного межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

##### Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

##### Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц сту-

денческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи, Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

#### **Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.**

Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика – вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятия физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травма-

тизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Раздел 2. Методико-практический**

### **Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.**

Общая характеристика физических способностей: силовые способности, скоростные способности, выносливость, координационные способности, гибкость. Значение уровня развития физических способностей в жизни человека. Методы самоконтроля физического развития.

### **Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.**

Характеристика и разновидности методов воспитания физических способностей: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный. Методы воспитания выносливости. Методы воспитания силовых способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методы воспитания координационных способностей. Методы воспитания гибкости. Определение уровня сформированности физических способностей. Характеристика контрольных упражнений (тестов) определяющих уровень сформированности физических способностей.

### **Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.**

Характеристика утренней гигиенической гимнастики (УГГ) как формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Значение регулярных занятий УГГ. Характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ). Последовательность выполнения упражнений УГГ. Дозировка упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Исходные положения. Стойки, седы, приседы, выпады, упоры. Движения руками и ногами. Правила записи общеразвивающих упражнений. Самостоятельное составление комплексов УГГ. Организационно-методические указания.

### **Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).**

Характеристика самостоятельных тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль. Техника безопасности при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Общеподготовительные физические упражнения. Методические указания к составлению комплексов общей физической подготовки с индивидуальной направленностью. Выбор и дозировка физических упражнений. Выбор времени занятий. Самостоятельное составление комплексов общей физической подготовки с индивидуальной направленностью. Самоконтроль функционального состояния кардиореспираторной системы.

Характеристика оздоровительного бега как наиболее доступного вида занятий. Дозирование нагрузки на занятиях оздоровительным бегом. Программы занятий оздоровительным бегом. Контроль интенсивности бега по ЧСС. Методы самоконтроля физической работоспособности. Недельный план самостоятельных тренировочных занятий.

### **Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.**

Значение самоконтроля в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Зоны интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений. Реакция организма на физическую нагрузку различной интенсивности. Содержание тренировочных занятий в режиме дня. Форма ведения дневника самоконтроля. Форма ведения дневника самоконтроля.

## **4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам**

### **4.2.1. Очная форма обучения**

| Разделы, подразделы дисциплины  | Контактная работа |    |           | СР        |
|---|-------------------|----|-----------|-----------|
|   | лекции            | ЛЗ | ПЗ        |           |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры и спорта</b>  | <b>14</b>         | -  | -         | <b>20</b> |
| Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. | 2                 | -  | -         | 2         |
| Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.  | 4                 | -  | -         | 4         |
| Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2                 | -  | -         | 4         |
| Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 2                 | -  | -         | 4         |
| Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                   | 2                 | -  | -         | 4         |
| Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.  | 2                 | -  | -         | 2         |
| <b>Раздел 2. Методико-практический</b>  | -                 | -  | <b>12</b> | <b>17</b> |
| Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.  | -                 | -  | 2         | 2         |
| Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.   | -                 | -  | 2         | 4         |
| Подраздел 2.3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.  | -                 | -  | 2         | 4         |
| Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП).   | -                 | -  | 4         | 4         |
| Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.   | -                 | -  | 2         | 3         |
| <b>Всего:</b>   | <b>14</b>         | -  | <b>12</b> | <b>37</b> |

4.2.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

#### 4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Тема самостоятельной работы                                    | Учебно-методическое обеспечение  | Объём, ч       |
|-------|--|--|----------------|
|       |  |  | форма обучения |
|       |  |  | очная          |
| 1.    | Спорт в свободное время студентов.                             | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с курсом лекций и методическими указаниями: | 8              |
| 2.    | Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. | 1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций для обучающихся всех направлений и специальностей очной   | 10             |



|        |   |   |       |
|--------|---|---|-------|
| 3.     | Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. | и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156230.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156230.pdf</a><br>2. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова ; под общ. ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf</a> . | 10    |
| 4.     | Составление и выполнение комплекса упражнений в течение учебного      |   | 9,85  |
| 5.     | Основы самоконтроля занимающихся.                                     |   | 8     |
| Всего: |   |   | 45,85 |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

### 5.1. Этапы формирования компетенций

| Подраздел дисциплины  | Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|---|-------------|----------------------------------|
| Подраздел 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.  | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 1.5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                   | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.  | УК-7        | 31                               |
| Подраздел 2.1. Физическое развитие человека.  | УК-7        | У1                               |
| Подраздел 2.2. Методы воспитания физических способностей.   | УК-7        | У1<br>Н1                         |
| Подраздел 2.3. Методика составления   | УК-7        | У1                               |

|   |      |          |
|---|------|----------|
| комплекса утренней гигиенической гимнастики.                              |      | Н1       |
| Подраздел 2.4. Индивидуальный комплекс общей физической подготовки (ОФП). | УК-7 | У1<br>Н1 |
| Подраздел 2.5. Правила ведения дневника самоконтроля.                     | УК-7 | У1<br>Н1 |

## 5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

### 5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

| Вид оценки                                 | Оценки     |         |
|--|------------|---------|
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале | не зачтено | зачтено |

### 5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

#### Критерии оценки на зачете

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев   |
|--|--|
| Зачтено, высокий                       | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.                        |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.                     |
| Зачтено, пороговый                     | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.              |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя. |

#### Критерии оценки тестов

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                 |
|--|--|
| Отлично, высокий                       | Содержание правильных ответов в тесте не менее 90% |

|   |  |
|---|--|
| Хорошо, продвинутый                         | Содержание правильных ответов в тесте не менее 75% |
| Удовлетворительно, пороговый                | Содержание правильных ответов в тесте не менее 50% |
| Неудовлетворительно, компетенция не освоена | Содержание правильных ответов в тесте менее 50%    |

## Критерии оценки устного опроса

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев   |
|--|--|
| Зачтено, высокий                       | Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точку зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры. |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе.   |
| Зачтено, пороговый                     | Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах.  |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах.   |

## Критерии оценки рефератов

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев  |
|--|---|
| Зачтено, высокий                       | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                           |
| Зачтено, продвинутый                   | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                     |
| Зачтено, пороговый                     | Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и              |

|  |                        |
|--|------------------------|
|  | стилистические ошибки. |
|--|------------------------|

### 5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

#### 5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой – «Не предусмотрены».

#### 5.3.1.4. Вопросы к зачету

| №   | Содержание   | Компетенция | ИДК |
|-----|--|-------------|-----|
| 1.  | Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.                             | УК-7        | 31  |
| 2.  | Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.                                 | УК-7        | 31  |
| 3.  | Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. | УК-7        | 31  |
| 4.  | Основные положения организации физического воспитания в вузе.  | УК-7        | 31  |
| 5.  | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                                     | УК-7        | 31  |
| 6.  | Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                    | УК-7        | 31  |
| 7.  | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.          | УК-7        | 31  |
| 8.  | Педагогический контроль и его содержание.  | УК-7        | 31  |
| 9.  | Самоконтроль, его цель и задачи. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.                                       | УК-7        | 31  |
| 10. | Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.                        | УК-7        | 31  |
| 11. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.  | УК-7        | 31  |
| 12. | Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характеристика.  | УК-7        | 31  |
| 13. | Средства физического воспитания и их характеристика.   | УК-7        | 31  |
| 14. | Основные формы занятий физическими упражнениями.   | УК-7        | 31  |
| 15. | Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.  | УК-7        | 31  |
| 16. | Нетрадиционные виды спорта и системы физических упраж-   | УК-7        | 31  |

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
|     | нений.   |      |    |
| 17. | Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.   | УК-7 | 31 |
| 18. | Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. | УК-7 | 31 |
| 19. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.                        | УК-7 | 31 |
| 20. | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.                        | УК-7 | 31 |

**5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ) – «Не предусмотрен».**

**5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы) – «Не предусмотрены».**

### **5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля**

#### **5.3.2.1. Вопросы тестов**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>   | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|---|--------------------|------------|
| 1.       | Физическая культура это:<br>1. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.<br>2. Часть общей культуры общества, направленная на повышение и укрепление здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.<br>3. Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.   | УК-7               | 31         |
| 2.       | Спорт — это:<br>1. Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта.<br>2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.<br>3. Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.  | УК-7               | 31         |
| 3.       | Материальные и духовные ценности физической культуры — это:<br>1. Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых.<br>2. Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинское обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.<br>3. Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, са- | УК-7               | 31         |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | моуправления и самопрограммирования своей деятельности.   |      |    |
| 4.  | Физическое воспитание – это:<br>1. Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.<br>2. Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.<br>3. Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека. | УК-7 | 31 |
| 5.  | Основное средство физического воспитания:<br>1. Физические упражнения.<br>2. Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий.<br>3. Воспитание психологической устойчивости.   | УК-7 | 31 |
| 6.  | Физические упражнения — это:<br>1. Упражнения, направленные на духовное развитие человека.<br>2. Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.<br>3. Занятия в фитнес клубах и СПА-салонах, теоретическая подготовка в спорте.  | УК-7 | 31 |
| 7.  | Основная направленность физических упражнений заключается в следующем:<br>1. Физические упражнения оптимально формируют физические качества и физиологические функции организма.<br>2. Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.<br>3. Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.  | УК-7 | 31 |
| 8.  | Вспомогательные средства физического воспитания – это:<br>1. Оздоровительные силы природы.<br>2. Гигиенические факторы.<br>3. Оба ответа правильные.  | УК-7 | 31 |
| 9.  | Оздоровительные силы природы — это:<br>1. Физические возможности человека, его природные качества.<br>2. Солнце, воздух и вода.<br>3. Здоровье человека и его наследственность.   | УК-7 | 31 |
| 10. | Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья – это:<br>1. Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка.<br>2. Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким-либо видом спорта<br>3. Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).   | УК-7 | 31 |
| 11. | Физическое развитие — это:<br>1. Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и лично значимых потребностей, форм и методов, средств   | УК-7 | 31 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | <p>обучения и воспитания.</p> <p>2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).</p> <p>3. Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.</p>   |      |    |
| 12. | <p>Основные показатели физического развития человека:</p> <p>1. Наличие спортивного разряда по какому-либо спорту.</p> <p>2. Телосложение человека (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), его физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость)</p> <p>3. Соблюдение принципов здорового образа жизни.</p>  | УК-7 | 31 |
| 13. | <p>Общее понятие двигательной активности — это:</p> <p>1. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.</p> <p>2. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.</p> <p>3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.</p>  | УК-7 | 31 |
| 14. | <p>Профессиональная направленность физического развития — это:</p> <p>1. Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.</p> <p>2. Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.</p> <p>3. Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.</p> | УК-7 | 31 |
| 15. | <p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:</p> <p>1. Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление резервных возможностей организма.</p> <p>2. Отказ человека от вредных привычек.</p> <p>3. Оба ответа верные.</p>   | УК-7 | 31 |
| 16. | <p>Составляющие здорового образа жизни, это:</p> <p>1. Требования санитарии и гигиены, спортивные тренировки, генетические факторы.</p> <p>2. Двигательная активность; режим труда и отдыха, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены и т. д.</p> <p>3. Отказ от вредных привычек и двигательной активности.</p>  | УК-7 | 31 |
| 17. | <p>По мнению ученых в области физической культуры и спорта при занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует:</p> <p>1. За 2-2,5 часа до тренировки и не менее чем через 30-40</p>   | УК-7 | 31 |

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
|     | <p>мин. после.</p> <p>2. За 1 час до тренировки и не менее чем через 30-40 мин. после.</p> <p>3. За 2-2,5 часа до тренировки и не менее чем через 10-15 мин. после.</p>  |      |    |
| 18. | <p>Понятие «здоровье», это:</p> <p>1. Соответствующий характер человека, его душевное спокойствие.</p> <p>2. Высокий уровень силы, быстроты и выносливости в результате занятий спортом и физическими упражнениями.</p> <p>3. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.</p>   | УК-7 | 31 |
| 19. | <p>Вредные привычки человека это:</p> <p>1. Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Курение, высокая двигательная активность.</p> <p>3. Алкоголизм, курение, токсикомания, наркомания.</p>  | УК-7 | 31 |
| 20. | <p>Задачи утренней гигиенической гимнастики:</p> <p>1. Совершенствование общих физических качеств.</p> <p>2. Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.</p> <p>3. Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.</p>   | УК-7 | 31 |
| 21. | <p>Основой организации комплекса утренней гигиенической гимнастики является:</p> <p>1. Число упражнений комплекса не должно превышать 4-5.</p> <p>2. Разработатка комплекса упражнений, дозировки и последовательности их выполнения в соответствии с рекомендациями изложенными в учебной литературе.</p> <p>3. Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.</p>   | УК-7 | 31 |
| 22. | <p>Назовите основные средства закаливания.</p> <p>1. Обливания, утренняя гигиеническая гимнастика, режим питания.</p> <p>2. Это солнце, морозный воздух, учебно-тренировочные занятия.</p> <p>3. Отирание, обливание, солнечные и воздушные ванны.</p>   | УК-7 | 31 |
| 23. | <p>Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:</p> <p>1. В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.</p> <p>2. Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.</p> <p>3. Разрешаются прыжки, поднятие больших тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.</p> | УК-7 | 31 |
| 24. | <p>При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:</p> <p>1. С первых занятий необходимо максимально поддерживать</p>   | УК-7 | 31 |



|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
|     | <p>скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.</p> <p>2. Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.</p> <p>3. Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.</p>   |      |    |
| 25. | <p>К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:</p> <p>1. Посещение вечерних секций и тренажерных клубов.</p> <p>2. Упражнения в течении учебного дня, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировочные занятия.</p> <p>3. Выполнение индивидуальных заданий тренера во время тренировки.</p>  | УК-7 | 31 |
| 26. | <p>Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?</p> <p>1. Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма, совершенствования физических способностей.</p> <p>2. Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.</p> <p>3. Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.</p> | УК-7 | 31 |
| 27. | <p>Жизненная емкость легких, это</p> <p>1. Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин.</p> <p>2. Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин.</p> <p>3. Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.</p>   | УК-7 | 31 |
| 28. | <p>Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба.</p> <p>+1. За сердечно-сосудистой.</p> <p>2. За дыхательной.</p> <p>3. За нервной системой.</p>  | УК-7 | 31 |
| 29. | <p>Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:</p> <p>1. Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.</p> <p>2. Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.</p> <p>3. Индекс Кетле, проба Рюффье, проба Штанге, весоростовой показатель.</p>   | УК-7 | 31 |
| 30. | <p>Работоспособность оценивают по результатам теста Купера, который представляет собой:</p> <p>+1. 12-ти минутный непрерывный бег.</p> <p>2. Максимальная задержка дыхания на вдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов-выдохов.</p> <p>3. Максимальная задержка дыхания на выдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов-выдохов.</p>  | УК-7 | 31 |
| 31. | <p>Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:</p> <p>1. Сон, аппетит, артериальное давление, вес.</p>   | УК-7 | 31 |

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
|     | 2. Плохое или хорошее самочувствие, настроение.<br>3. Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.   |      |    |
| 32. | Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:<br>1. Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия.<br>+2. Самочувствие, сон, аппетит, вялость.<br>3. Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.   | УК-7 | 31 |
| 33. | При контроле за какой системой организма используется проба Рюффье:<br>1. При контроле за дыхательной системой.<br>2. При контроле сердечно-сосудистой системой.<br>3. При контроле за опорно-двигательным аппаратом.  | УК-7 | 31 |
| 34. | Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:<br>1. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>2. Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.<br>3. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.  | УК-7 | 31 |
| 35. | Производственная физическая культура, это:<br>1. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение рабочего дня.<br>2. Система методически обоснованных физических упражнений и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности.<br>3. Комплексное воздействие природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды обитания. | УК-7 | 31 |
| 36. | Укажите основные задачи производственной физической культуры.<br>1. Техническая и тактическая подготовка в выбранном виде спорта, участие в массовых стартах среди коллективов.<br>2. Укрепление организма, достижение высоких спортивных результатов на различных соревнованиях.<br>3. Укрепление здоровья и повышение эффективности труда.   | УК-7 | 31 |
| 37. | Что означает термин «производственная гимнастика»?<br>1. Это комплекс физических упражнений и занятия спортом после рабочего дня, для профилактики утомления.<br>2. Это комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления.<br>3. Это утренняя гигиеническая гимнастика перед началом рабочего дня.  | УК-7 | 31 |
| 38. | Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня:<br>1. Проводится 5 минут, перед обедом один раз.<br>2. Проводится 5-10 минут два раза в течение дня.   | УК-7 | 31 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | 3. Проводится 5 минут после обеда один раз.   |      |    |
| 39. | Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?<br>1. Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.<br>2. Биоритмы работника, калорийность обеда.<br>3. Условия и характер труда.  | УК-7 | 31 |
| 40. | Профессионально-прикладная физическая подготовка это:<br>1. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной работоспособности.<br>2. Комплексы специальных упражнений, применяемые в течение рабочего дня.<br>3. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности. | УК-7 | 31 |
| 41. | Эффективные средства восстановления работоспособности – это:<br>1. Массаж, контрастный душ.<br>2. Гигиена одежды и обуви.<br>3. Уход за полостью рта и зубами.<br>4. Здоровый образ жизни.  | УК-7 | 31 |
| 42. | Умеренная зона интенсивности физической нагрузки по ЧСС составляет:<br>1. 170-190 уд./мин.<br>2. 130-150 уд./мин.<br>3. до 130 уд./мин.   | УК-7 | 31 |
| 43. | Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:<br>1. Занятия в спортивной школе.<br>2. Тренировочные занятия в спортивной секции вуза.<br>3. Самостоятельные тренировочные занятия.  | УК-7 | 31 |
| 44. | В комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения:<br>1. С придельными отягощениями.<br>2. На выносливость.<br>3. На гибкость.   | УК-7 | 31 |
| 45. | Гиподинамия это:<br>1. Неполное восстановление организма после физической нагрузки.<br>2. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие хронического недостатка мышечной нагрузки.<br>3. Пониженная двигательная активность.  | УК-7 | 31 |
| 46. | Методами исследования физического строения человека являются:<br>1. Антропометрия.<br>2. Функциональные пробы.<br>3. Тестирование.  | УК-7 | 31 |
| 47. | Ведущим показателем, отражающим работоспособность яв-   | УК-7 | 31 |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | ляется:<br>1. Гибкость.<br>2. Общая выносливость.<br>3. Частота дыхания.  |      |    |
| 48. | Все функциональные пробы классифицируются по:<br>1. Антропометрическим характеристикам.<br>2. Качеству тестов.<br>3. Типу регистрируемых показателей.   | УК-7 | 31 |
| 49. | Тест Купера – это бег:<br>1. 10-минут.<br>2. 12-минут.<br>3. 15-минут.  | УК-7 | 31 |
| 50. | При правильной осанки у физически развитого человека:<br>1. Голова и туловище находятся на одной вертикали, грудная клетка приподнята.<br>2. Расположение остистых отростков позвонков по ровной линии.<br>3. Разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой. | УК-7 | 31 |

#### 5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

| №   | Содержание   | Компетенция | ИДК |
|-----|--|-------------|-----|
| 1.  | Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.   | УК-7        | 31  |
| 2.  | Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.   | УК-7        | 31  |
| 3.  | Какова роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.           | УК-7        | 31  |
| 4.  | Каковы особенности планирования объема и интенсивности физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.                               | УК-7        | 31  |
| 5.  | Охарактеризуйте массовый спорт, его цели и задачи.   | УК-7        | 31  |
| 6.  | Особенности национальных видов спорта.   | УК-7        | 31  |
| 7.  | Что представляет собой студенческий спорт, его организационные особенности.  | УК-7        | 31  |
| 8.  | Охарактеризуйте мотивационные варианты и особенности индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений. | УК-7        | 31  |
| 9.  | В чем заключается преимущество профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.                                       | УК-7        | 31  |
| 10. | Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья.  | УК-7        | 31  |
| 11. | Каково биологическое значение питания для организма.   | УК-7        | 31  |
| 12. | Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | УК-7        | 31  |

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
| 13. | Значение средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. | УК-7 | 31 |
| 14. | Раскройте содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста, пола.                                   | УК-7 | 31 |
| 15. | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.  | УК-7 | 31 |
| 16. | Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.  | УК-7 | 31 |
| 17. | Общественные студенческие спортивные организации и объединения.  | УК-7 | 31 |
| 18. | Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.   | УК-7 | У1 |
| 19. | Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.  | УК-7 | 31 |
| 20. | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.         | УК-7 | 31 |

### 5.3.2.3. Задачи для проверки умений и навыков

| №  | Содержание   | Компетенция | ИДК              |
|----|--|-------------|------------------|
|    | <i>Основная медицинская группа</i>   | <b>УК-7</b> | <b>У1<br/>Н1</b> |
| 1. | Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м. Какие средства и методы тренировки можно использовать чтобы улучшить результат в этом упражнении?  | УК-7        | У1               |
| 2. | Для определения показателей силовой выносливости выполняются упражнения подтягивание на перекладине – у мужчин изгибание и разгибание туловища лежа – у женщин. Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данных упражнениях? | УК-7        | У1               |
| 3. | Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив бег 3000 м мужчины и бег 2000 м женщины. Как можно использовать данное физическое качество в подготовке к будущей профессиональной деятельности?   | УК-7        | Н1               |
| 4. | Степень скоростно-силовой подготовленности можно определить посредством выполнения теста «Прыжок в длину с места». Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые улучшат технику выполнения данного упражнения.   | УК-7        | Н1               |
| 5. | Для определения уровня развития быстроты, силы, прыгучести, ловкости в учебном процессе используется один из видов легкой атлетики прыжок в длину с разбега. Назовите основные фазы, из которых состоит техника данного упражнения.  | УК-7        | Н1               |
| 6. | Одним из контрольных заданий позволяющих определить уровень физической подготовленности занимающихся при   | УК-7        | Н1               |

|     |   |      |    |
|-----|---|------|----|
|     | освоении вида спорта «баскетбол» являются штрафные броски в кольцо. Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые помогут улучшить точность бросков.   |      |    |
| 7.  | При выполнении контрольного норматива плавание 50 м результат во многом зависит от особенностей техники различных стилей. Какие упражнения и их комплексы можно проводить для улучшения показателей общей выносливости.   | УК-7 | У1 |
| 8.  | При беге на 3000 м кислородный запрос у занимающегося, преодолевшего данную дистанцию за 13 мин равен 6 л/мин, а потолок потребления – 5 л/мин. Определите, чему равен кислородный долг у занимающегося.  | УК-7 | Н1 |
| 9.  | Для определения скоростно-силовой подготовленности проводится контрольное испытание бег 100 м. Результат в этом тесте зависит от правильной техники бега. Приведите примеры и продемонстрируйте дополнительные и вспомогательные средства, используя которые можно улучшить технику бега на короткие дистанции?                               | УК-7 | Н1 |
| 10. | При выполнении тестирования общей выносливости «бег 12 минут», какая тактика будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?  | УК-7 | Н1 |
| 11. | Приведите примеры упражнений для улучшений показаний силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?  | УК-7 | Н1 |
| 12. | Для тестирования силовой выносливости у женщин используется упражнение: подтягивание на низкой перекладине в положении виса ноги на полу. Какой наклон туловища по отношению к плоскости пола является оптимальным для того, чтобы показать максимальный результат? Приведите примеры упражнений для увеличения силовых показателей мышц рук. | УК-7 | Н1 |
| 13. | Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.   | УК-7 | Н1 |
| 14. | У женщин для тестирования силовой выносливости используется упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на полу стоя на коленях. Какие мышечные группы наибольшим образом работают в этом упражнении? Какими методами можно улучшить технику данного упражнения.   | УК-7 | У1 |
| 15. | Весо-ростовой индекс. Весо-ростовой показатель «индекс Кетле» позволяет определить оптимальное соотношение веса тела в граммах к длине тела в сантиметрах. Укажите формулу расчета и оптимальную оценку для женщин и мужчин?  | УК-7 | Н1 |
| 16. | Силовой индекс определяется с помощью методов динамометрии. При проведении данного теста одна группа испытуемых «юноши» показали результат 0.45-0.50. другая 0.70-0.75. соответственно у девушек одна группа 0.10-0.40, другая 0.50-0.60. Какие результаты являются оптимальными у девушек и юношей.  | УК-7 | Н1 |
| 17. | Для определения функционального состояния дыхательной   | УК-7 | Н1 |

|     |  |      |    |
|-----|--|------|----|
|     | системы поводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы.  |      |    |
| 18. | Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводится ортостатическая проба. При проведении тестирования одна группа показала результаты 10-12. другая 6-8. Какие результаты характеризует лучшее состояние ССС.                            | УК-7 | Н1 |
| 19. | Гарвардский степ-тест определяет функциональное состояние работоспособности путем оценки деятельности сердечно-сосудистой системы при различных видах физической нагрузки. Проведите данный тест и укажите результаты, которые подтверждают оптимальное состояние ССС. | УК-7 | Н1 |

#### 5.3.2.4. Перечень тем рефератов

| № п/п | Тема реферата  |
|-------|--|
| 1.    | Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.   |
| 2.    | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. |
| 3.    | Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.                             |
| 4.    | Циклические и ациклические виды физической нагрузки.   |
| 5.    | Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.  |
| 6.    | Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.   |
| 7.    | Работоспособность и влияние на нее различных факторов.   |
| 8.    | Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.               |
| 9.    | Современные системы физических упражнений.   |
| 10.   | Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.   |
| 11.   | Сила как физическое качество и методы ее развития.   |
| 12.   | Основы регулирования веса тела.  |
| 13.   | Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.   |
| 14.   | Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.)   |
| 15.   | Система ГТО и ее значение.   |
| 16.   | Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.   |
| 17.   | Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.  |
| 18.   | Методики определения уровня физического развития и здоровья.   |
| 19.   | Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями.   |
| 20.   | Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.  |

#### 5.3.2.5. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы – «Не предусмотрены».

## 5.4. Система оценивания достижения компетенций

### 5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |                         |                   |                  |                                       |
|---|---|-------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7  |   | Номера вопросов и задач |                   |                  |                                       |
| Код   | Содержание  | вопросы к экзамену      | задачи к экзамену | вопросы к зачету | вопросы по курсовому проекту (работе) |
| З1  | Основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового образа жизни.   | -                       | -                 | 1-20             | -                                     |
| У1  | Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                  | -                       | -                 | -                | -                                     |
| Н1  | Поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | -                       | -                 | -                | -                                     |

### 5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |                         |                        |                                      |  |
|---|---|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|--|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7  |   | Номера вопросов и задач |                        |                                      |  |
| Код   | Содержание  | вопросы тестов          | вопросы устного опроса | задачи для проверки умений и навыков |  |
| З1  | Основы физической культуры и спорта, принципы организации здорового образа жизни.   | 1-50                    | 1-20                   |                                      |  |
| У1  | Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                  | -                       | -                      | 1-2; 7; 14                           |  |
| Н1  | Поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | -                       | -                      | 3-6; 8-13; 15-19                     |  |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература



| №  | Библиографическое описание   | Тип издания  | Вид учебной литературы |
|----|--|--------------|------------------------|
| 1. | Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.  | Учебное      | Основная               |
| 2. | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156230.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156230.pdf</a>   | Учебное      | Основная               |
| 3. | Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: <a href="http://znanium.com/go.php?id=1020559">http://znanium.com/go.php?id=1020559</a>  | Учебное      | Дополнительная         |
| 4. | Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: <a href="http://znanium.com/go.php?id=851547">http://znanium.com/go.php?id=851547</a>   | Учебное      | Дополнительная         |
| 5. | Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a>   | Методическое |                        |
| 6. | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова ; под общ. ред. В. И. Воропаева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m156153.pdf</a> . | Методическое |                        |
| 7. | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь   | Методическое |                        |

|     |   |               |  |
|-----|---|---------------|--|
|     | для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / сост. В.И. Воропаев, В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2021. – 25 с. |               |  |
| 8.  | Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-  | Периодическое |  |
| 9.  | Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-  | Периодическое |  |
| 10. | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-  | Периодическое |  |

## 6.2. Ресурсы сети Интернет

### 6.2.1. Электронные библиотечные системы

| №  | Название                    | Размещение  |
|----|-----------------------------|---|
| 1. | Лань                        | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>               |
| 2. | ZNANIUM.COM                 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                   |
| 3. | ЮРАЙТ                       | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> |
| 4. | IPRbooks                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>     |
| 5. | E-library                   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                 |
| 6. | Электронная библиотека ВГАУ | <a href="http://library.vsau.ru/">http://library.vsau.ru/</a>           |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

| №  | Название                                     | Размещение  |
|----|--|---|
| 1. | Справочная правовая система Гарант           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |
| 2. | Справочная правовая система Консультант Плюс | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

### 6.2.3. Сайты и информационные порталы

| №  | Название   | Размещение  |
|----|--|---|
| 1. | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»      | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>   |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| 3. | Министерство спорта Российской Федерации                                 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 4. | Департамент физической культуры и спорта Воронежской области             | <a href="https://www.govvrn.ru/organizacia/~id/844519">https://www.govvrn.ru/organizacia/~id/844519</a>               |

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

## 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

## 7.1.1. Для контактной работы

| № уч. корп. | № ауд. | Статус аудитории  | Перечень оборудования  |
|-------------|--------|---|--|
| 6           | Зал №1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа     | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки.  |
| 6           | Зал №2 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа     | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.  |
| 6           | Зал №4 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа     | Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер. |
| 6           | Зал №1 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа    | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки.  |
| 6           | Зал №2 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа    | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.  |
| 6           | Зал №4 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа    | Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер. |
| 6           | Зал №1 | Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки.  |
| 6           | Зал №2 | Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.  |
| 6           | Зал №4 | Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций | Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер. |
| 6           | Зал №1 | Учебная аудитория для текущего контроля                       | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные посо-   |

|   |             |  |  |
|---|-------------|--|--|
|   |             | и промежуточной аттестации   | бия, гимнастические скамейки, шведские стенки.   |
| 6 | Зал №2      | Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации             | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания.  |
| 6 | Зал №4      | Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации             | Комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, баннер. |
| 6 | Кладовая    | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. | Мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.  |
| 1 | а. 117, 118 | Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. | Мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта Компьютеров.   |

### 7.1.2. Для самостоятельной работы

| № уч. corp. | № ауд. | Название аудитории                    | Перечень оборудования   |
|-------------|--------|---------------------------------------|---|
| 7           | а. 219 | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. |
| 7           | а. 321 | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. |
| 1           | а.232а | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-  |

|   |        |                                       |  |
|---|--------|---------------------------------------|--|
|   |        |                                       | образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, Dr Web ES, 7-Zip, Media Player Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.  |
| 6 | зал №1 | Помещение для самостоятельной работы: | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.  |
| 6 | Зал №2 | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.  |
| 6 | Зал №3 | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский.   |
| 6 | Зал №4 | Помещение для самостоятельной работы. | Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири. |

## 7.2. Программное обеспечение

### 7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

| №  | Название   | Размещение               |
|----|--|--------------------------|
| 1. | Операционные системы MS Windows / Linux                      | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2. | Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3. | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader    | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4. | Браузеры Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 5. | Антивирусная программа DrWeb ES                              | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6. | Программа-архиватор 7-Zip                                    | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7. | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic                | ПК в локальной сети      |

